

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Frühjahrskurs 2026: 03.03. – 12.05.2026 in Bamberg

Dienstag, 03.03.2026: Achtsamkeit

Dienstag, 10.03.2026: Wie wir die Welt wahrnehmen

Dienstag, 17.03.2026: Im Körper beheimatet sein

Dienstag, 14.04.2026: Stress achtsam begegnen

Dienstag, 21.04.2026: Achtsamkeit auf Gedanken

Samstag, 25.04.2026: Tag der Achtsamkeit

Dienstag, 28.04.2026: Achtsame Kommunikation

Dienstag, 05.05.2026: Für sich selbst Sorge tragen

Dienstag, 12.05.2026: Abschied und Neubeginn

Zeit: Dienstags: 19:00 - 21:30 Uhr
 Samstag: 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bamberg, TAO, Gundelsheimer Straße 14

Kosten: 450 €
 Im Preis inbegriffen sind 3 Übungs-CDs
 bzw. entsprechende mp3-Dateien und
 ausführliche Kursunterlagen sowie ein
 individuelles Nachgespräch (tel. / online).
 Dieser Kurs ist als Angebot zur primären
 Prävention zugelassen und kann von den
 Krankenkassen bezuschusst werden.

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Teilnehmer / -innen

Voraussetzung: Ein unverbindliches u. kostenloses
Vorgespräch (tel. / online) und die Bereitschaft, täglich
selbst zu üben. - Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung
geplant, Änderungen können aber durch behördliche
Anordnungen erforderlich werden. Daraus ergibt sich
kein Rücktrittsgrund. Die Teilnehmenden erklären sich
bereit, die ggf. notwendigen Auflagen zu beachten.

Weitere Informationen und Anmeldung: Uta Parisek

Dipl. Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin (Ausbildung
bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Prof. Dr. Saki Santorelli
sowie bei Dr. Linda Lehrhaupt), ausgebildete Lehrerin
in MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT

phone: 0170 – 7 04 26 58

e-mail: parisek.uta@achtsamkeit-franken.de

web: www.achtsamkeit-franken.de